

Mehr Erfolg im Business durch Lachen

Vorteile von Lachyoga im Business

Es verbessert

- Arbeitsmoral
- Motivation
- Produktivität
- Arbeitsqualität
- Zufriedenheit
- Kreativität, den Humor
- Energie
- Vertrauen in sich und das Unternehmen
- Spaß an der Arbeit
- Umgang mit den Kollegen und Kunden
- Teamarbeit
- Begeisterungsfähigkeit

Es reduziert

- Ängste
- Stressanfälligkeit
- Burn Out
- Krankheiten

Ergebnis:

Erfolgreiche Mitarbeiter - erfolgreiche Unternehmen

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Anhand von praxisbezogenen Beispielen werden gemeinsam Übungen erarbeitet

- Was macht mir Stress?
- Wie kann ich mein Arbeitsumfeld verändern?
- Was macht mir Freude?
- Wie kann ich mich motivieren, dass ich mich jeden Tag glücklich fühle?
- Was kann ich tun für körperliche und psychische Gesundheit?

Übungsbeispiele:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Energie-Übungen
- Probleme-Lachen
- Handy-Lachen
- Schimpf-Lachen
- Sich selbst loben
- freies Lachen
- Motorrad Lachen – Harley Davidson

Gisela Dombrowsky, Lachyoga-Trainerin

Mitglied im Verband der deutschen Lachyoga-Therapeuten eV

Benzstraße 10 41462 Neuss 02131 959891 info@mit-lachen-zum-erfolg.de www.mit-lachen-zum-erfolg.de